Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

58

0 67532 72263 58

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 5 **FASCICULE 58**

FRUITS ET LÉGUMES 54
Salades cuisinées **1581**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
La gastronomie chez soi **1586**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 47
La décoration des tartes **1590**

CONGÉLATION 44
Cubes de viande surgelés **1594**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Sandwichs-repas **1599**

CUISINE MICRO-ONDES 53
Fruits et fleurs cristallisés **1604**

PLAT MINCEUR
Tranches de poivron farcies **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le poulet en morceaux pour de merveilleux plats en casserole Des repas rapides et faciles à préparer aux micro-ondes.

Les grains, denrée nutritive par excellence. Voici comment les choisir et les entreposer avant de les transformer en plats exquis.

Biscuits et autres délices sucrés pour votre famille et vos amis, prêts en moins de 10 min.

Plus...

Les micro-ondes de petites dimensions, le bifteck farci et mariné et des plats d'accompagnement hors pair.

Salades cuisinées

Une salade aux micro-ondes, ça vous plairait ? En voici quelques-unes, colorées et appétissantes à souhait, prêtes en moins de 15 minutes.

Nous vous proposons une salade-repas chaude ou froide ou un plat d'accompagnement coloré et appétissant : ayez donc toujours quelques bonnes recettes de salades en réserve, pour un déjeuner rapide avec des amis, un dîner à la bonne franquette ou un repas des grands jours.

Les salades cuisinées à base de légumes sont excellentes, ces derniers conservant leur couleur, leur saveur et leurs qualités nutritives aux micro-ondes. Les légumes doivent être bien croquants : vérifiez-en la cuisson à la fin du temps minimum et laissez-les cuire un peu plus longtemps si nécessaire.

Rehaussez vos salades d'une sauce crémeuse ou d'une mayonnaise aromatisée aux fines herbes ou aux épices. La mayonnaise se sert froide ou chaude. Ajoutez les raisins et les autres ingrédients délicats au moment de servir seulement, pour garder à la salade toute sa fraîcheur.

Servez la salade chaude avec une sauce, une marinade, une vinaigrette ou une mayonnaise : tous les éléments seront ainsi parfaitement liés sans être détrempés et votre salade sera très savoureuse.

Salade d'été

Salade d'été

7 min

Temps d'attente : aucun

Une salade-repas pour un soir d'été : servez-la froide avec une salade verte et réfrigérez rapidement les restes.

6 oz/175 g de bourghoul ou de blé concassé
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
2 poitrines de poulet de 6 oz/175 g, désossées, la peau enlevée
½ concombre épépiné et haché
1 petit oignon rouge haché
1 cuil. à soupe de persil haché
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de pignes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à café de basilic séché
1 pincée de sel à l'ail
1 tomate épépinée et coupée en morceaux

6 PERSONNES

1 Déposez le bourghoul dans un bol et recouvrez d'eau bouillante. Couvrez et laissez reposer 30 min, puis égouttez parfaitement et réservez.
2 Mettez le poulet sur une rôtissoire, couvrez de papier ciré et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en le retournant à mi-temps. Réservez.
3 Mêlez le reste des ingrédients, sauf la tomate, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Découpez le poulet en cubes de ½ po/12 mm, puis ajoutez-le au mélange précédent, avec la tomate et le bourghoul. Salez au goût, puis réfrigérez avant de servir.

Conseils minceur

Supprimez le beurre et chaque portion ne contiendra que 215 cal/905 kJ. Servez la salade d'été le midi ou le soir, avec une salade verte.

Ci-dessus : *salade de pommes de terre à la menthe*
À droite : *salade de courgettes*

Salade de courgettes

6 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

8 oz/225 g de courgettes émincées
½ cuil. à café de basilic séché
1 noix de beurre ou de margarine
1 boîte de 10 oz/275 g de tomates concassées
sel
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mêlez les courgettes, le basilic et le corps gras dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 2 min à MAX.
2 Incorporez les tomates et le sel, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Saupoudrez de parmesan râpé et laissez reposer, à couvert, de 3 à 5 min. Servez chaud ou froid.

Salade de pommes de terre à la menthe

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de pommes de terre coupées en cubes de ½ po/12 mm
4 à 6 cuil. à soupe d'eau
½ tasse/125 ml de crème sure
sel et poivre
4 échalotes hachées
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à café de menthe fraîche hachée ou ½ cuil. à café de menthe séchée

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre et l'eau dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez et laissez reposer à couvert 3 min.
2 Assaisonnez la crème sure et incorporez-la délicatement aux pommes de terre, avec les échalotes, le céleri et la menthe.
3 Laissez refroidir, puis réfrigérez. Au goût, faites réchauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., et servez chaud.

Salade de brocoli et de carottes

2⅓ min

Temps d'attente : 2 min

4 oz/100 g de brocoli
2 carottes coupées en bâtonnets de 2 po/5 cm
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Défaites le brocoli en petits bouquets avec tiges de 2 po/5 cm. Déposez le brocoli, les carottes et l'eau dans un grand bol, couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Égouttez et laissez reposer à couvert 2 min.
2 Mêlez l'huile et le persil et assaisonnez généreusement. Couvrez et faites chauffer de 20 à 30 s à MAX., puis versez sur les légumes et remuez bien. Servez cette salade à la température ambiante ou rafraîchie.

Betteraves au miel

4 min

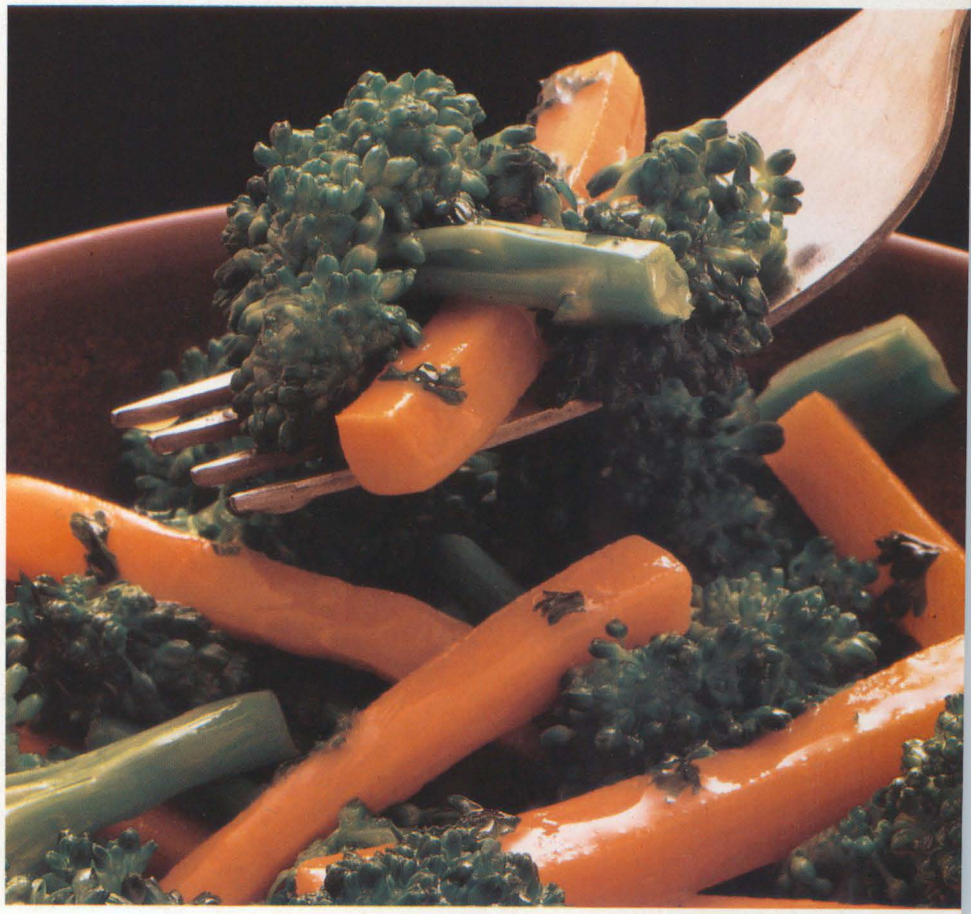
Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
1 pincée de gingembre moulu
2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 bocal de 1 lb/454 g de petites betteraves marinées bien égouttées, 3 cuil. à soupe de liquide réservé

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients, sauf les betteraves. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant toutes les 30 s.
2 Tranchez les betteraves, puis déposez-les dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Recouvrez de vinaigrette et faites chauffer 2 ou 3 min. Servez chaud ou froid.

À droite : *betteraves au miel*
Ci-dessous : *salade de brocoli et de carottes*



À gauche : *macédoine de légumes marinés*
En bas, à gauche : *salade de poulet*

Macédoine de légumes marinés

3½ min

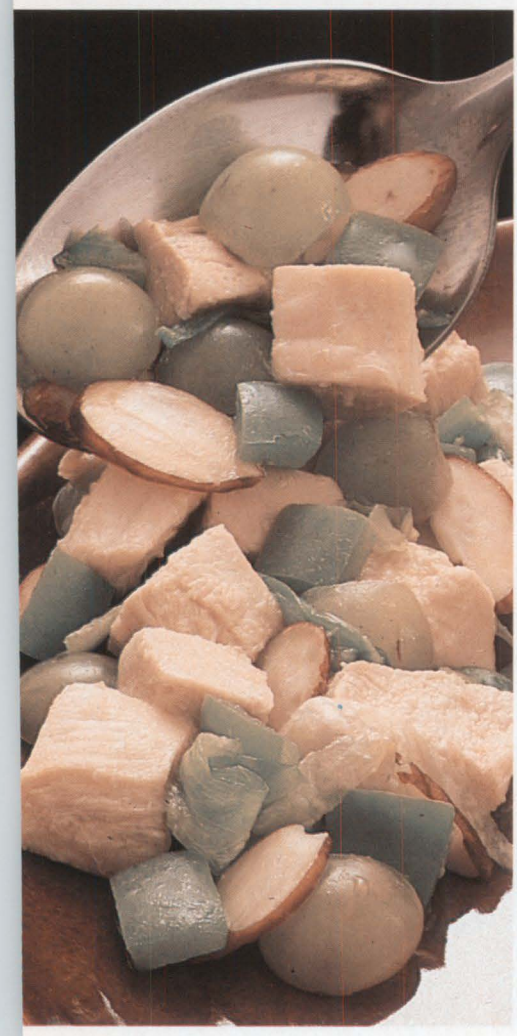
Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de brocoli défait en bouquets
8 oz/225 g de chou-fleur défait en bouquets
1 grosse carotte émincée
2 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de champignons
4 tomates cerises coupées en deux

MARINADE
½ tasse/125 ml de vin blanc ou de vinaigre de cidre
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon émincé
3 cuil. à soupe d'huile végétale ou d'huile d'olive
1 ½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la marinade : versez le vinaigre dans un petit bol et ajoutez l'ail et l'oignon. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., couvrez et laissez reposer plusieurs heures.
2 Tamisez le vinaigre et ajoutez le reste des ingrédients de la marinade. Réservez.
3 Mélangez le brocoli, le chou-fleur et les carottes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, ajoutez l'eau et couvrez. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant après 2 min. Égouttez.
4 Incorporez les champignons et les tomates. Remuez la marinade et versez sur les légumes. Couvrez et réfrigérez 3 ou 4 h.



Salade de poulet

7 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
½ poivron vert épépiné et haché
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de poulet cuit, coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 oz/50 g d'amandes effilées
1 oz/25 g de croûtons
2 cuil. à soupe de bouillon de poulet concentré
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'eau
1 ou 2 gouttes de sauce chili ou de sauce Tabasco
½ laitue iceberg déchiquetée
1 petite botte de raisins verts sans pépins

6 PERSONNES

1 Faites revenir l'oignon et le poivron dans le beurre 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf la laitue et les raisins, et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez la laitue et les raisins et servez chaud.

Micro-trucs

La salade de poulet se prépare à l'avance, jusqu'à la fin de l'étape 2. Réfrigérez ensuite jusqu'au moment de servir.

Pour servir, faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., puis incorporez la laitue et les raisins verts.

Salade de haricots

7½ min

Temps d'attente : aucun

Jaunes ou vertes, les courgettes se marient à merveille aux haricots verts. Servez avec des charcuteries.

1 paquet de 10 oz/275 g de haricots verts surgelés
8 oz/225 g de courgettes jaunes ou vertes émincées
2 cuil. à soupe d'eau

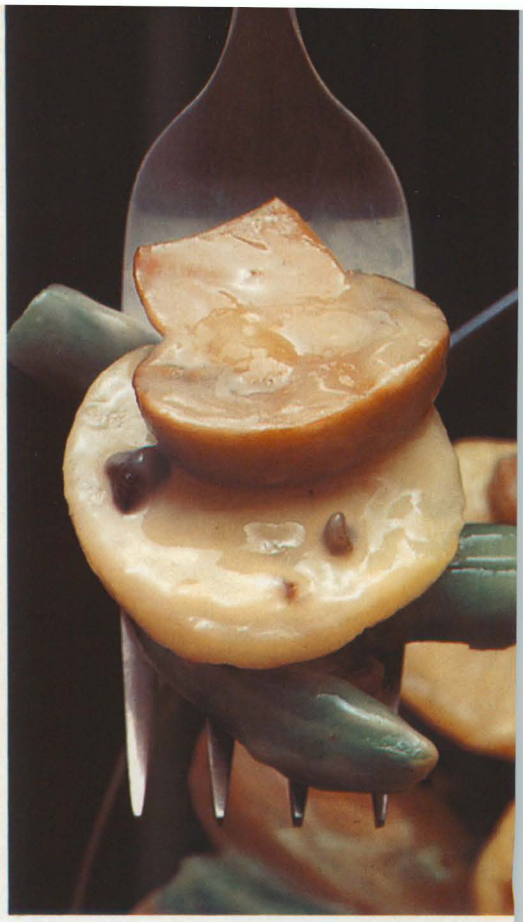
VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
½ cuil. à café de persil séché
1 pincée d'origan séché
¼ de cuil. à café de sel à l'oignon
1 pincée de sel à l'ail
1 pincée de poivre

6 PERSONNES

1 Mêlez les haricots, les courgettes et l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais croquants. Réservez.
2 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et faites chauffer de 30 à 45 s à MED.-MAX.
3 Égouttez les légumes et recouvrez de vinaigrette, en remuant bien le tout. Servez cette salade à la température de la pièce.

Conseils minceur

Voici une salade minceur par excellence, qui ne renferme que 45 cal/190 kJ par portion.



À droite : *légumes mayonnaise*
Ci-dessous : *salade de haricots*

Légumes mayonnaise

12 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

1 lb/450 g de haricots verts coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
5 cuil. à soupe d'eau
5 cuil. à soupe de mayonnaise citronnée
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
1 boîte de 8 oz/227 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées
3 cuil. à soupe de lait
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons en tranches, bien égouttés
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de vinaigre
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mettez les haricots et l'eau dans une casserole, couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 1 ou 2 min, puis égouttez.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les assaisonnements, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Rectifiez l'assaisonnement, remuez bien et servez chaud.

La gastronomie chez soi

Vous recevez et désirez offrir une table digne de vos convives ? Voici un menu simple, mais élégant et raffiné, qui ne vous attirera que des éloges. Le four micro-ondes s'occupe de tout : détendez-vous et dégustez ces plats en bonne compagnie !

Lors de votre prochaine réception, ne restez pas enfermé à la cuisine pendant que vos invités se détendent au salon. Optez plutôt pour ce menu simple à réussir aux micro-ondes, mais digne des plus fins palais.

Offrez d'emblée le melon rafraîchi au porto, entrée légère que vous préparerez à l'avance. Comme plat de résistance, le mulet à la méditerranéenne ravira tous et chacun, et vous n'avez qu'à le faire réchauffer, puis à terminer la présentation du plat.

Réchauffez aussi les plats d'accompagnement et servez le tout.

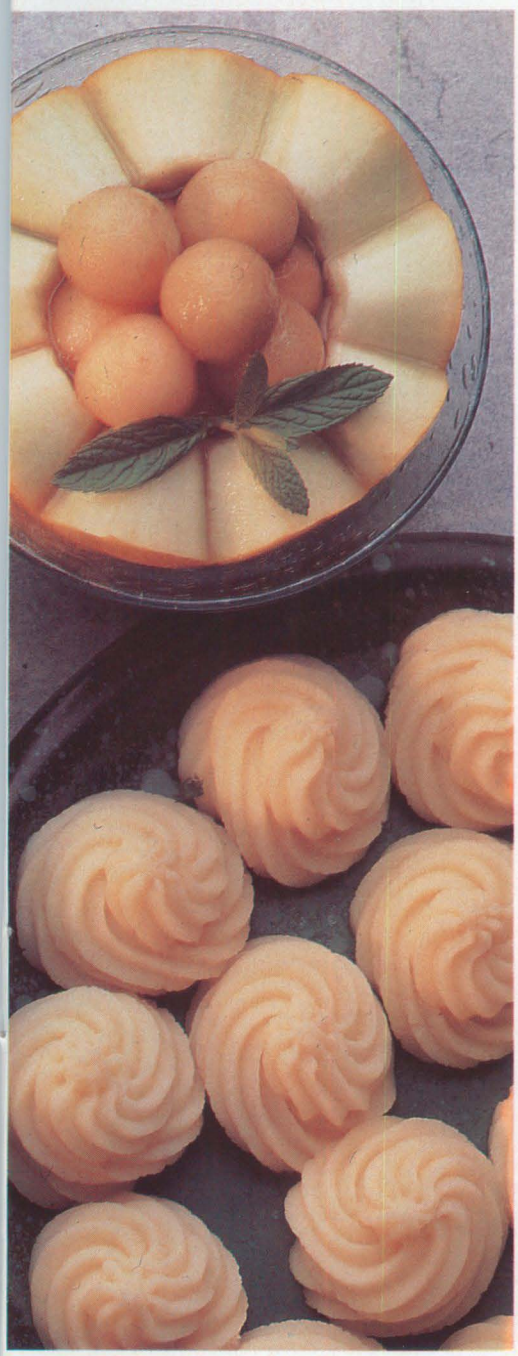
Pour terminer ce festin en beauté, servez du brie chaud avec des craque-

PETER REILLY

lins : une présentation simple mais originale.

Conseils du chef

Incisez chaque melon, au centre, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, puis coupez-les en diagonale en suivant la ligne droite, en enfonçant le couteau jusqu'au centre du fruit. Tenez fermement et ouvrez le melon en tournant les moitiés en sens opposé.



PAUL WEBSTER

Melon au porto

1 min

Temps d'attente : aucun

3 melons cantaloups ou petits melons Honeydew bien mûrs
½ tasse/125 ml de porto
4 bonnes pincées de gingembre moulu
feuilles de menthe fraîche pour garnir

4 PERSONNES

1 Coupez les deux plus beaux melons en deux, en festonnant les bords (voir Conseils du chef, à gauche). Jetez les graines, puis enlevez un peu de chair pour agrandir la cavité. Retournez les melons et laissez-les reposer.

2 Coupez le dernier melon en deux, jetez les graines et évidez-le à l'aide d'une cuiller à melon.

3 Placez les boules de melon dans un bol à mélanger de 2 ½ tasses/600 ml, arrosez de porto et saupoudrez de gingembre. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Surveillez le melon de très près et ne laissez pas bouillir le porto. Laissez refroidir complètement.

4 Placez les melons dans de petites assiettes individuelles et garnissez-les de boules de melon au porto. Couvrez avec soin d'une pellicule plastique et réfrigérez 2 h. Au moment de servir, garnissez de menthe fraîche.

VARIANTES

Remplacez le porto par du vin rosé ou, au goût, par du jus de raisin rouge ou blanc. Garnissez de fraises ou autres petits fruits, si vous n'avez pas de menthe fraîche.

MENU

Melon au porto
Entrée délicate

Mulet à la méditerranéenne
Un spectaculaire plat de poisson à chair tendre

Sauce au beurre et au vin
Une sauce piquante savoureuse

Purée citronnée
De jolies rosettes de pommes de terre bien chaudes

Brie chaud
Un fromage classique servi sous un jour nouveau

4 PERSONNES

Compte à rebours

Pendant la matinée
Préparez et faites chauffer le melon, couvrez et réfrigérez. Faites cuire les pommes de terre et façonnez des rosettes sur une assiette de service, à l'aide d'une poche à douille. Couvrez et réfrigérez. Préparez les légumes pour le plat de poisson, couvrez et réfrigérez.

2 h avant
Sortez le brie du réfrigérateur, coupez-le en pointes et placez-les sur la planche à fromage, avec des craquelins. Faites cuire le poisson, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Hachez l'oignon et mesurez les autres ingrédients de la sauce. Dressez la table et réfrigérez le vin.

40 min avant
Préparez les garnitures du melon et du poisson. Débouchez le vin; préparez la sauce et gardez au chaud en plongeant le bol dans un plat d'eau chaude. Faites réchauffer le poisson et les légumes.

Pendant que vous dégustez l'entrée
Réchauffez le poisson de 8 à 12 min à MED.-MAX., puis transvidez sur une assiette de service chaude et couvrez lâchement. Réchauffez les légumes de 6 à 8 min à MED.-MAX., puis disposez-les autour du poisson. Faites réchauffer les pommes de terre 3 min à MAX.

Après le plat de résistance
Faites chauffer le brie et préparez le café.

Mulet à la méditerranéenne

17 min

Temps d'attente : 5 min

Demandez au poissonnier de nettoyer et d'écailler le poisson mais de conserver les têtes.

Faites-le cuire dans une poissonnière de 10 ou 11 po/25 à 28 cm et de 2 po/5 cm de profondeur. Servez sur un plateau chaud assez grand pour contenir les deux poissons. Si désiré, retirez la peau avant de servir et nappez le poisson de sauce au beurre et au vin.

2 mulets gris de 2 lb/900 g chacun, nettoyés et écaillés
1 gousse d'ail pelée et coupée en deux
sel et poivre
1 citron émincé
2 tomates émincées
2 cuil. à soupe de persil finement haché
1 gros oignon haché fin
4 courgettes coupées en fines lanières de 1 po/2,5 cm
1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières de 1 po/2,5 cm
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
tiges de persil italien
sauce au beurre et au vin pour servir

4 PERSONNES

1 Frottez bien l'intérieur du poisson avec la gousse d'ail et assaisonnez au goût.

2 Disposez les tranches de citron et de tomates à l'intérieur du poisson et parsemez de persil haché. Mettez le poisson dans la poissonnière ou autre plat de cuisson de forme ovale.

3 Disposez l'oignon, les courgettes et le poivron autour du poisson, puis arrosez de vin blanc. Couvrez et faites cuire de 17 à 20 min à MED.-MAX., en tournant le plat du quart toutes les 5 min, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer 5 min.

4 Réchauffez le poisson 2 ou 3 min à MED.-MAX., au besoin, puis transvidez-le sur un plateau de service chaud. Disposez les légumes autour du poisson et garnissez le plat de persil frais. Servez sans délai, avec la sauce chaude au beurre et au vin.

Purée citronnée

10 min

Temps d'attente : 5 min

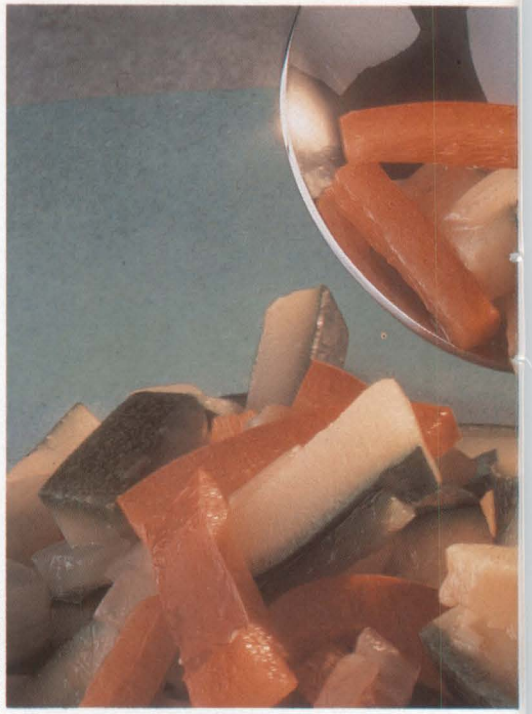
1 ½ lb/700 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 1 po/2,5 cm
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf battu
le zeste râpé de 1 citron
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau dans une marmite de 6 ¼ tasses/1,5 l, à couvert, 10 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.

2 Égouttez et faites une purée, en incorporant le beurre, l'oeuf et le zeste de citron. Assaisonnez au goût.

3 Versez la purée dans un sac muni d'une douille étoilée et poussez des rosettes sur une assiette.



PAUL WEBSTER

PAUL WEBSTER

À gauche, page précédente : *mulet à la méditerranéenne*
Ci-dessus : *légumes d'accompagnement*

Sauce au beurre et au vin

7 min

Temps d'attente : aucun

Cette sauce est meilleure servie aussitôt prête. Vous pouvez la préparer à l'avance et la garder au chaud en plongeant le bol dans un plat d'eau chaude. Remuez bien avant de servir.

1 petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
3 cuil. à soupe de vin rouge
8 oz/225 g de beurre non salé, coupé en petits dés
2 cuil. à café de pâte de tomates
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml DE SAUCE

1 Mettez l'oignon, le vinaigre de vin et le vin dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'environ 1 cuil. à soupe de liquide.
2 Déposez le bol dans une rôtissoire remplie d'eau bouillante et ajoutez le beurre, un dé à la fois, en fouettant bien.
3 Incorporez la pâte de tomates et assaisonnez au goût.

Brie chaud

1½ min

Temps d'attente : aucun

Voici un brie, qu'on peut remplacer par du camembert, présenté d'une façon originale qui ne manque pas d'intérêt.

1 pointe de brie de 10 oz/275 g
8 craquelins de blé entier
raisins frais de votre choix

4 PERSONNES

1 Placez le fromage sur une planche en bois ou en marbre et coupez-le en 4 portions égales. Renversez les pointes de fromage sur le côté, peu distancées entre elles, en chevauchant les extrémités effilées.
2 Étalez les craquelins sur la planche et faites chauffer le tout de 1 ½ à 2 min à MIN., en tournant la planche du quart toutes les 30 s. Garnissez de raisins frais et servez immédiatement.

Micro-trucs

Assurez-vous auparavant que la planche à fromage se glisse aisément dans le four. Si votre four est muni d'un plateau rotatif, utilisez une planche circulaire, pour que les bords ne frottent pas contre les parois du four.

Superposez les extrémités des pointes de brie afin qu'elles ne fondent pas. Ne faites pas chauffer le fromage trop longtemps; rappelez-vous qu'il reste bien chaud une fois sorti du four.

Brie chaud

PAUL WEBSTER

La décoration des tartes

Une tarte ou un flan aux fruits est un dessert délicieux. Transformez-les en délices super appétissants en les recouvrant de garnitures variées à base de pâte ou d'un mélange sucré bien croustillant.

Les tartes avec abaisse sur le dessus ne cuisent pas bien aux micro-ondes. Préparez plutôt une tarte à la française et recouvrez-la de morceaux de pâte ou d'une garniture croustillante. Commencez d'abord par préparer l'abaisse (fascicule 14, page 370) et laissez-la refroidir complètement avant d'y verser la garniture pour tartes.

Une tarte originale et appétissante

Réservez les retailles de pâte et transformez-les en jolies garnitures pour vos tartes (voir page suivante). Faites cuire les retailles séparément, puis glissez-les sur le dessus de la tarte au moment de servir. Ainsi, la garniture chaude ne risque pas de toucher les retailles de pâte, et le dessert, impeccable, reste bien appétissant.

Tarte aux cerises à la française

Tarte aux cerises à la française

5 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)
1 treillis de pâte cuite (voir ci-dessous)

GARNITURE

1 cuil. à café d'arrow-root
1 boîte de 2 lb/900 g de cerises dénoyautées bien égouttées, le liquide réservé

4 À 6 PERSONNES

1 Versez l'arrow-root dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, incorporez 2 cuil. à soupe de liquide réservé, puis ajoutez graduellement le reste de liquide, en remuant bien. Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Laissez refroidir, puis incorporez les cerises.

2 Versez dans l'abaisse cuite, recouvrez du treillis de pâte et servez froid. Si désiré, faites réchauffer la tarte 3 ou 4 min à MAX., recouvrez de pâte et servez sans délai.

VARIANTE

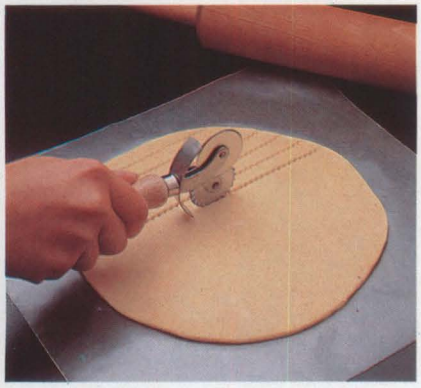
Tarte aux cerises garnie : pétrissez les retailles, abaissez en un rond de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur, puis découpez des petits ronds de pâte de 1 ½ po/4 cm. Mélangez 1 cuil. à café de sucre et 1 pincée de cannelle et saupoudrez sur le dessus des retailles. Disposez les petits ronds de pâte en cercle sur une feuille de papier ciré dans le four. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le papier ciré du quart toutes les minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée. Glissez délicatement la pâte sur le dessus de la tarte.

Tarte aux cerises garnie, variante de la tarte aux cerises à la française

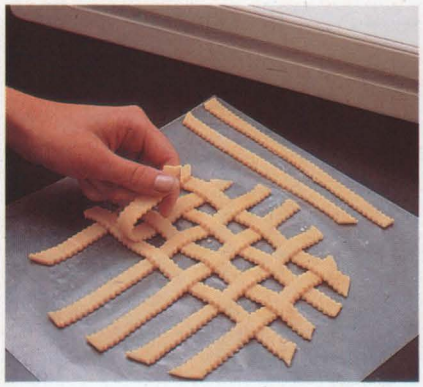
Micro-trucs

Surveillez la cuisson de très près et retirez immédiatement la tarte du four si elle semble surchauffer.

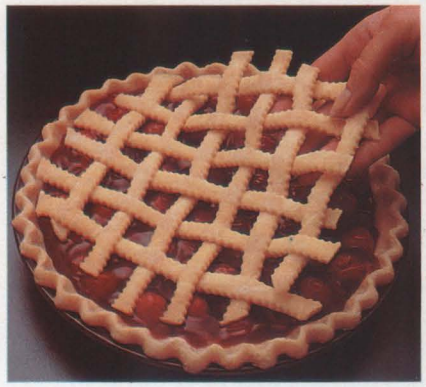
Préparation du treillis de pâte



Abaissez *6 oz/175 g de pâte en un cercle de 9 po/23 cm, glissez-le sur du papier ciré. Détaillez des languettes de ½ po/12 mm.*

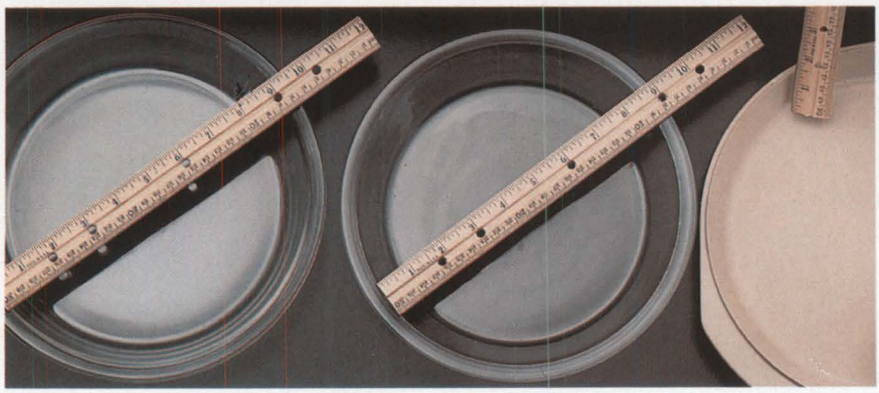


Formez *un treillis, en prenant soin de ne pas étirer les languettes de pâte. Faites cuire de 2 à 4 min à MAX.*



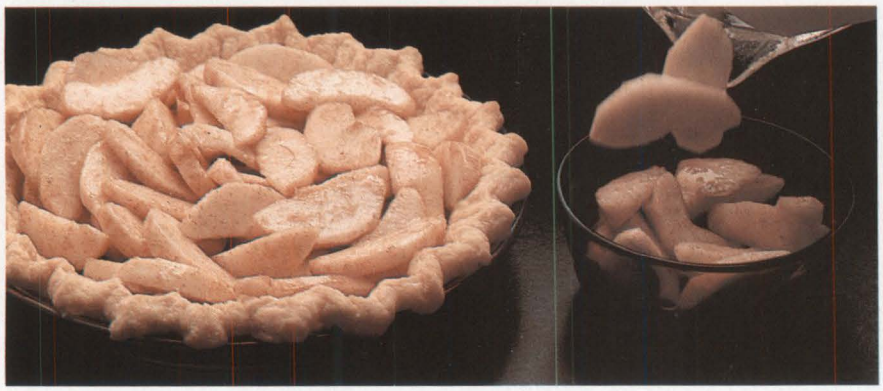
Retirez *du four, en manipulant avec précaution, et glissez délicatement sur le dessus de la tarte.*

Préparation des tartes aux fruits



Déterminez *le diamètre des moules en mesurant la partie supérieure et non la base du moule. Choisissez un moule de 1 à 1 ½ po/2,5 à 4 cm de profondeur.*

Relevez *et festonnez les bords de l'abaisse, bien au-dessus du moule, pour qu'elle soit assez profonde.*



Remplissez *l'abaisse aux deux tiers seulement et faites cuire le surplus de garniture dans un autre récipient ou réservez-le pour une autre tarte.*

Déposez *le moule sur une feuille de papier ciré et, au besoin, diminuez la puissance et laissez cuire un peu plus longtemps.*

Garniture croustillante

Préparez une grande quantité de cette préparation et gardez-la jusqu'à deux semaines au réfrigérateur ou congelez-la (voir Notes sur la congélation). Pour varier, incorporez 1 cuil. à café de cannelle ou d'épices mélangées à la farine.

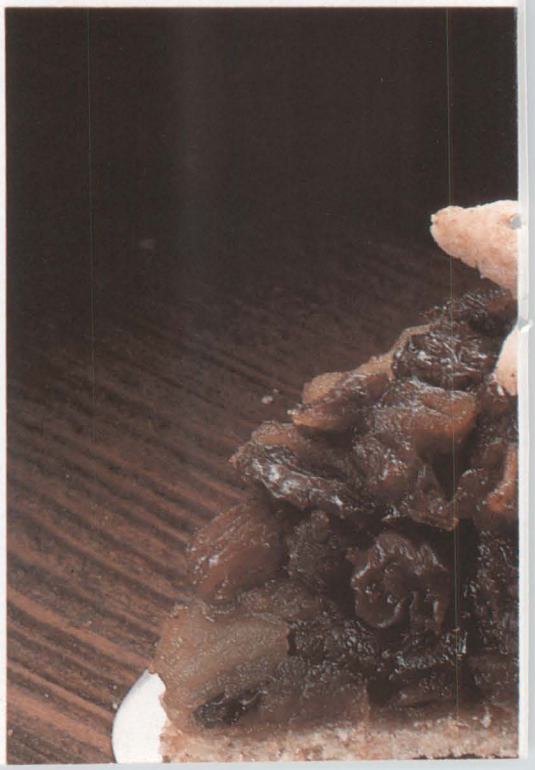
2 tasses/250 g de farine tout usage
6 oz/175 g de beurre ou de margarine en petits dés
⅜ de tasse/75 g de sucre

QUANTITÉ SUFFISANTE POUR 3 TARTES DE 9 po/23 cm

1 Tamisez la farine, ajoutez le corps gras en travaillant bien le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure fine. Incorporez le sucre.
2 Versez dans un récipient et réfrigérez.
3 Servez-vous de cette préparation pour garnir flans et tartes aux fruits.

Notes sur la congélation

Ce mélange se congèle très bien pendant six mois; mais si vous lui ajoutez des épices, ne gardez pas plus de deux mois au congélateur. Divisez le mélange en trois parts égales et faites congeler séparément. Garnissez la tarte de cette préparation et faites cuire le temps indiqué.



Tarte au mince-meat

22 min

Temps d'attente : 3 min

1 abaisse au blé entier de 8 ½ po/22 cm, cuite (fascicule 4, page 87)
6 oz/175 g de retailles de pâte

GARNITURE
1 lb/450 g de mince-meat
5 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de raisins secs
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez le mince-meat dans un bol de 5 tasses/1,25 l, ajoutez l'eau et faites chauffer à découvert 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients de la garniture, puis versez dans l'abaisse. Faites chauffer à découvert de 14 à 16 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 4 min. Laissez reposer 3 min.
3 Entre-temps, pétrissez les retailles de pâte, puis abaissez en un rond de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur. Découpez de 6 à 8 petites étoiles à l'aide d'un emporte-pièce de 2 po/5 cm. Placez-les en cercle sur une feuille de papier ciré, dans le four, et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le papier du quart à mi-cuisson.
4 Glissez délicatement les étoiles sur le dessus de la tarte et servez immédiatement.

Tarte aux pommes

15 min

Temps d'attente : 3 min

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)
6 oz/175 g de garniture croustillante (voir recette, page précédente)

GARNITURE
1 ½ lb/700 g de pommes pelées et tranchées, le coeur enlevé
5 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de cannelle
2 cuil. à soupe de farine tout usage

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la garniture et versez dans l'abaisse. Parsemez la garniture croustillante sur le dessus.
2 Déposez le moule sur du papier ciré et faites cuire la tarte 15 ou 16 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 5 min. Laissez reposer 3 min.
3 Servez chaud, tiède ou froid, avec de la crème ou de la crème glacée à la vanille.

Ci-dessus : *tarte aux pommes*
À gauche : *tarte au mince-meat*

Cubes de viande surgelés

Ayez toujours de la viande en cubes au congélateur, pour préparer rapidement un plat succulent en casserole ou des brochettes.

La viande en cubes se congèle à merveille et se transforme en un rien de temps en plats nutritifs, tous plus appétissants les uns que les autres. Aux micro-ondes, comptez 4 min par lb/450 g pour faire décongeler la viande. De plus, elle reste tendre et juteuse à souhait. Optez pour les brochettes de boeuf et de légumes, pour un délicieux repas en famille, ou le porc à l'ananas, si vous recevez des amis ou des parents.

Les cubes de viande surgelés

Le boeuf, l'agneau et le porc en cubes se vendent dans les supermarchés et les boucheries. Vous pouvez

Porc à l'ananas

PAUL WEBSTER

aussi en faire congeler vous-même. Pour un plat en casserole, choisissez une coupe moins tendre; pour des brochettes, une viande très tendre est de rigueur. Lisez les directives sur l'emballage et congelez la viande sans délai.

Décongélation et cuisson

Faites décongeler la viande à MED.; inutile de la laisser reposer si vous préparez un plat en casserole. Par contre, si vous préparez des brochettes, assurez-vous que les cubes de viande sont complètement décongelés avant de vous en servir.

La viande surgelée est bien dégraissée, mais il faudra peut-être l'attendrir avant de l'utiliser. La viande cuisinée dans un plat en casserole devient tendre et savoureuse grâce à la cuisson prolongée, mais les cubes dont vous vous servez pour préparer des brochettes seront meilleurs si vous faites d'abord mariner la viande.

Choisissez les plats d'accompagnement en fonction du plat principal : servez des nouilles ou du riz bouilli avec un plat à saveur orientale, des pâtes alimentaires avec un plat en sauce et des pommes de terre cuites au four avec un plat épicé. Enfin, préparez une salade de légumes croquants pour accompagner tous vos plats de viande.

Porc à l'ananas

38 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de cari
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet bouillant
1 cuil. à soupe de cassonade
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, râpée
1 petit poivron rouge épépiné, tranché et haché en diagonale
1 boîte de 15 ¼ oz/432 g d'ananas en cubes dans leur jus, bien égouttés
1 petit oignon haché fin
1 lb/450 g de porc en cubes surgelé, décongelé (voir ci-dessous)
1 botte d'échalotes émincées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans une grande casserole, délayez la fécule de maïs et le cari dans le vinaigre de vin, puis incorporez le bouillon de poulet. Ajoutez la cassonade, le gingembre, le poivron, l'ananas et l'oignon. Incorporez le porc.

2 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., et poursuivez la cuisson de 25 à 30 min à MED., jusqu'à ce que le porc soit tendre, en remuant 2 fois. Ajoutez les échalotes 5 min avant la fin du temps de cuisson. Assaisonnez au goût et servez.

Pour 2 personnes : faites décongeler seulement 8 oz/225 g de porc (voir ci-dessous) pendant 2 ½ ou 3 min, en remuant 1 fois. Diminuez le reste des ingrédients de moitié et suivez la recette, mais faites cuire le plat 7 min à MAX., puis de 18 à 21 min à MED., jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Micro-trucs

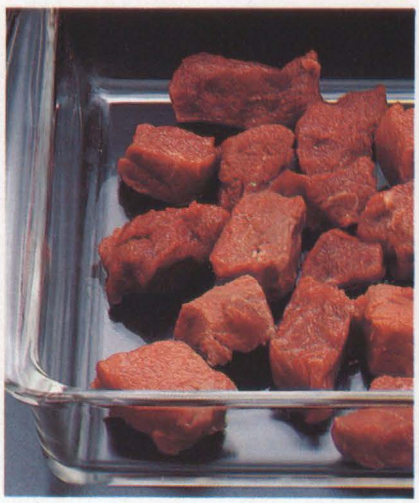
Le temps indiqué dans l'encadré comprend le temps de décongélation de la viande. Si nécessaire, le temps d'attente après décongélation est aussi indiqué.

Notes sur la congélation

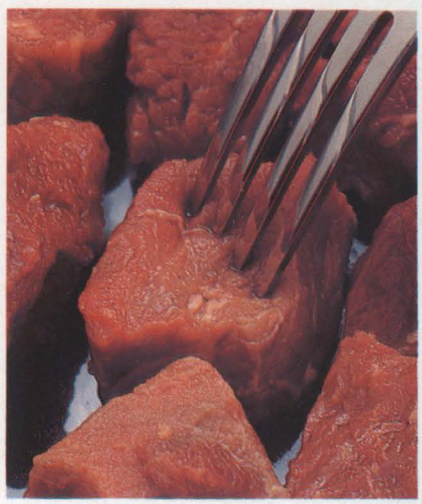
Il arrive que les cubes de viande soient surgelés séparément : il suffit alors de les étaler dans un plat et de les faire décongeler selon l'étape 1, la moitié du temps seulement. Remuez et déplacez la viande, puis suivez les indications de l'étape 3.

Décongélation de la viande en cubes

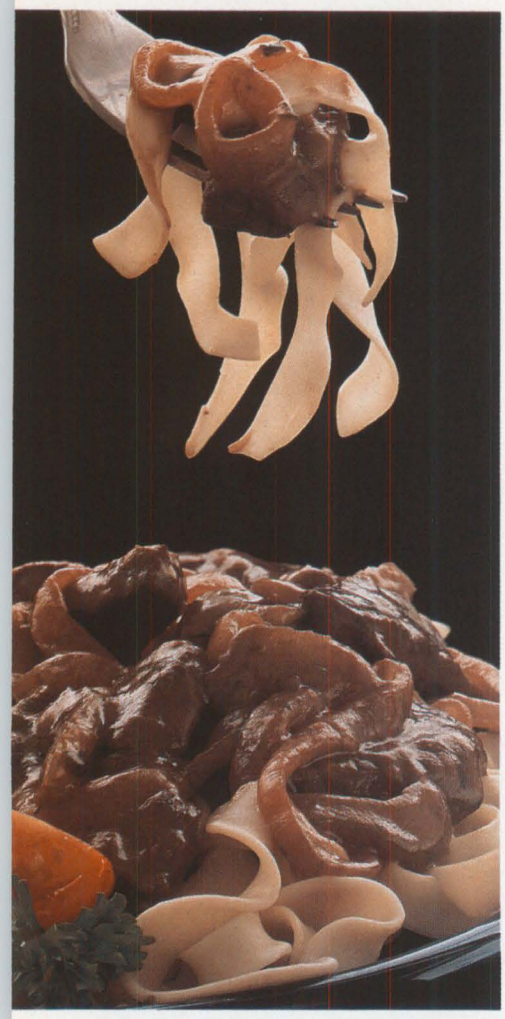
Déposez *1 lb/450 g de viande en cubes dans un plat et faites chauffer 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ce que les cubes se séparent facilement.*



Étalez *les cubes en une seule couche, les moins décongelés vers l'extérieur du plat. Poursuivez la décongélation à MED.*



Faites chauffer *2 ou 3 min, puis laissez reposer 4 ou 5 min, à moins que vous n'ayez l'intention de préparer un plat en casserole.*



Boeuf au vin

38 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat de boeuf avec des nouilles ou des tagliatelles au beurre et une salade verte ou une salade du chef.

1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf bouillant
1 lb/450 g de boeuf en cubes surgelé, décongelé (voir page 1595)
3 branches de céleri coupées en diagonale, en morceaux de ⅛ de po/3 mm
1 oignon émincé
1 cuil. à café de persil séché ou 1 cuil. à soupe de persil frais haché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Délayez la farine dans le vin dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, puis incorporez le bouillon. Ajoutez le boeuf, puis le céleri, l'oignon et le persil. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

2 Laissez cuire encore de 25 à 30 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le boeuf soit bien tendre. Assaisonnez au goût et servez.

Pour 2 personnes : faites décongeler seulement 8 oz/225 g de boeuf (voir étapes, page précédente) pendant 2 ou 3 min, en remuant 1 fois. Diminuez le reste des ingrédients de moitié et mélangez bien le tout dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez cuire encore 15 min. Assaisonnez au goût et servez.

Micro-trucs

Le temps de cuisson peut varier selon la marque de viande que vous achetez. Vérifiez la cuisson à la fin du temps minimum recommandé, puis, au besoin, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Ajoutez du bouillon si nécessaire.

À gauche : *boeuf au vin*
Ci-dessous : *chow mein au porc*

Chow mein au porc

38 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat à la chinoise avec des nouilles et des haricots verts.

3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de sauce soya
4 cuil. à soupe de vin blanc
6 cuil. à soupe de bouillon de poulet bouillant
1 lb/450 g de porc en cubes surgelé, décongelé (voir page précédente)
1 cuil. à café de sucre
½ petit poivron rouge épépiné et émincé
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons bien égouttés et tranchés
1 boîte de 8 oz/227 g de châtaignes d'eau bien égouttées et tranchées
3 branches de céleri émincées
1 boîte de 10 oz/280 g de germes de haricot bien égouttés
8 échalotes émincées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans la

sauce soya, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, puis incorporez le vin et le bouillon. Ajoutez porc, sucre, poivron, champignons, châtaignes d'eau et céleri. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

2 Incorporez les germes de haricot et les échalotes et couvrez la casserole. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire encore de 25 à 30 min, en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût et servez.

VARIANTES

Remplacez les germes de haricot en conserve par des germes frais; faites-les tremper, ou rincez-les à l'eau froide, pendant 10 min, puis égouttez et ajoutez à votre plat en même temps que les échalotes. Au goût, remplacez les châtaignes par des pousses de bambou.

Brochettes d'agneau à l'italienne

19 min

Temps d'attente après décongélation : 4 ou 5 min

1 ¼ tasse/300 ml de vinaigrette à l'italienne du commerce
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 lb/450 g d'agneau en cubes surgelé, décongelé (voir page 1595)
8 champignons
½ poivron vert épépiné et coupé en 16 morceaux
8 tomates cerises

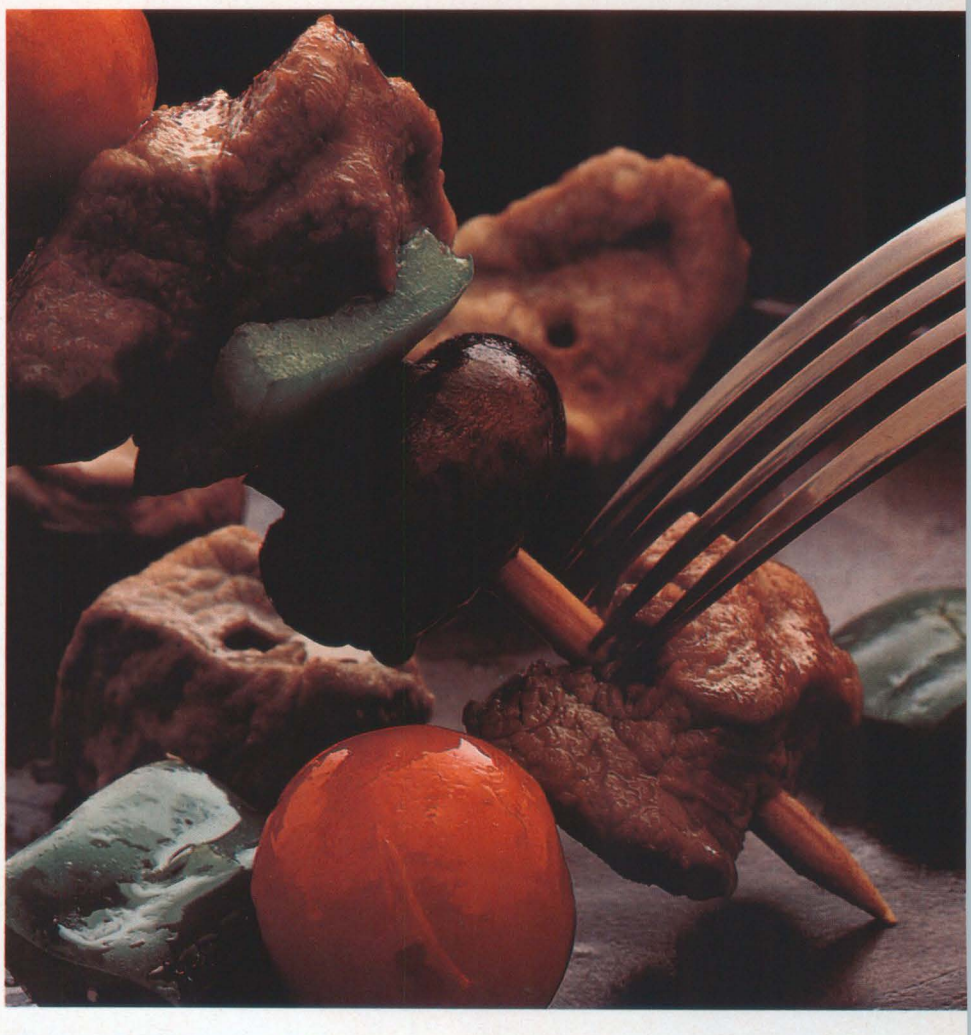
4 PERSONNES

1 Mêlez la vinaigrette et la pâte de tomates et versez dans un plat peu profond. Ajoutez les cubes d'agneau, couvrez et réfrigérez de 6 à 8 h.

2 Enfilez tous les ingrédients sur 4 brochettes de bois, comme suit : un cube d'agneau, un champignon, un cube de poivron, un cube d'agneau, une tomate.

3 Placez les brochettes sur une rôtissoire ou dans un grand plat peu profond. Arrosez de marinade et couvrez de papier ciré. Faites cuire 14 ou 15 min à MED., en retournant et en déplaçant les brochettes à 2 reprises. Égouttez.

4 Laissez cuire encore 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que l'agneau soit bien tendre, en retournant les brochettes 1 fois.



Brochettes d'agneau à l'italienne

Brochettes d'agneau citronnées

19 min

Temps d'attente après décongélation : 4 ou 5 min

La marinade au citron vous donne des brochettes particulièrement savoureuses.

1 lb/450 g d'agneau en cubes surgelé, décongelé (voir page 1595)
½ poivron vert épépiné et détaillé en 12 languettes
1 petit oignon coupé en 8 quartiers
1 citron coupé en 8 quartiers

MARINADE AU CITRON

⅝ de tasse/150 ml de jus de citron
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
½ cuil. à café de thym séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Fouettez tous les ingrédients de la marinade et versez dans un plat peu profond.

2 Ajoutez les cubes d'agneau, couvrez et laissez mariner 3 ou 4 h dans un endroit frais, en remuant bien 1 fois.

3 Enfilez tous les ingrédients sur 4 brochettes de bois, comme suit : une languette de poivron, un cube de viande, un quartier d'oignon, un cube de viande, un quartier de citron, un cube de viande et une languette de poivron.

4 Placez les brochettes dans un grand plat peu profond, arrosez de marinade et couvrez de papier ciré. Faites cuire 14 ou 15 min à MED., en retournant et en déplaçant les brochettes 2 fois. Égouttez et jetez la marinade.

5 Laissez cuire les brochettes 2 ou 3 min de plus à MAX., jusqu'à ce que l'agneau soit bien tendre. Servez avec du riz ou du pain pita et une salade de tomates.

Brochettes de boeuf et de légumes

18 min

Temps d'attente après décongélation : 4 ou 5 min

1 lb/450 g de boeuf en cubes surgelé, décongelé (voir étapes page 1595)
8 tomates cerises
2 oignons coupés en quatre
2 courgettes détaillées en 8 tranches

MARINADE POUR BADIGEONNER
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de persil haché
2 gousses d'ail écrasées
6 cuil. à soupe de jus de pomme ou de cidre
1 cuil. à soupe de brandy ou de xérès
3 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Préparez la marinade : versez tous les ingrédients, sauf le fromage, dans un bol et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez le fromage.
2 Enfilez tous les ingrédients sur 4 brochettes de bois, comme suit : un cube de boeuf, une tomate, un quartier d'oignon et une tranche de courgette.
3 Placez les brochettes sur une rôtissoire ou dans un grand plat peu profond, arrosez de marinade, en badigeonnant bien, et couvrez de papier ciré. Faites cuire de 12 à 14 min à MED., en retournant et en déplaçant les brochettes à 2 reprises. Égouttez et jetez le liquide de cuisson.
4 Laissez cuire 2 ou 3 min de plus à MAX., en retournant les brochettes 1 fois.

Chili au boeuf

38 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café de farine tout usage
2 ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
2 cuil. à café de curcuma
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
1 lb/450 g de boeuf en cubes surgelé, décongelé (voir page 1595)
1 boîte de 15 ½ oz/439 g de haricots rouges égouttés et rincés
2 gousses d'ail écrasées
½ petit poivron vert épépiné et haché
6 cuil. à soupe de bouillon de boeuf
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Délayez la farine, le chili et le curcuma dans les tomates, puis ajoutez au boeuf, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez les haricots rouges, l'ail, le poivron et le bouillon. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
2 Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 25 à 30 min, en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût et servez avec du riz ou des pommes de terre cuites au four.

À gauche : *brochettes de boeuf et de légumes*
Ci-dessous : *chili au boeuf*

Sandwichs-repas

Mangez sur le pouce s'il le faut, mais prenez la peine de vous préparer un bon sandwich nutritif et savoureux... aux micro-ondes, bien sûr !

Le pain est l'aliment de base par excellence, nutritif et délicieux. Les variétés de pain ne se comptent plus : n'ayez donc pas peur de goûter à des pains de formes et de textures variées, en vous rendant dans de petites boulangeries de quartiers ou chez des marchands spécialisés. Offrez-vous du bon pain.

Le pain se prête à de multiples transformations culinaires, pour une collation ou un repas léger. Toute la famille raffolera de vos délicieux sandwichs ouverts bien chauds, de vos succulents petits pains fourrés et des pains pita garnis de toutes sortes de délices. L'art d'apprêter les restes n'aura plus de secrets pour vous et grâce aux micro-ondes, tout se fait dans un minimum de temps.

Pour un repas léger du midi ou du soir, servez votre sandwich préféré avec une salade, des croustilles ou des pommes de terre frites.

Pains pita garnis

3¾ min

Temps d'attente : aucun

4 pains pita de blé entier coupés en deux
2 oz/50 g de cheddar râpé
½ laitue iceberg déchiquetée
2 ou 3 tomates en tranches
8 cuil. à soupe de germes de luzerne
½ poivron vert épépiné et haché

GARNITURE
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de graines de sésame
1 cuil. à soupe d'huile végétale
½ cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de menthe séchée
½ cuil. à café de paprika
1 pincée de poudre d'ail, de piment de la Jamaïque et de piment de Cayenne
1 boîte de 15 oz/425 g de pois chiches rincés et égouttés
4 cuil. à soupe de yogourt nature

4 PERSONNES

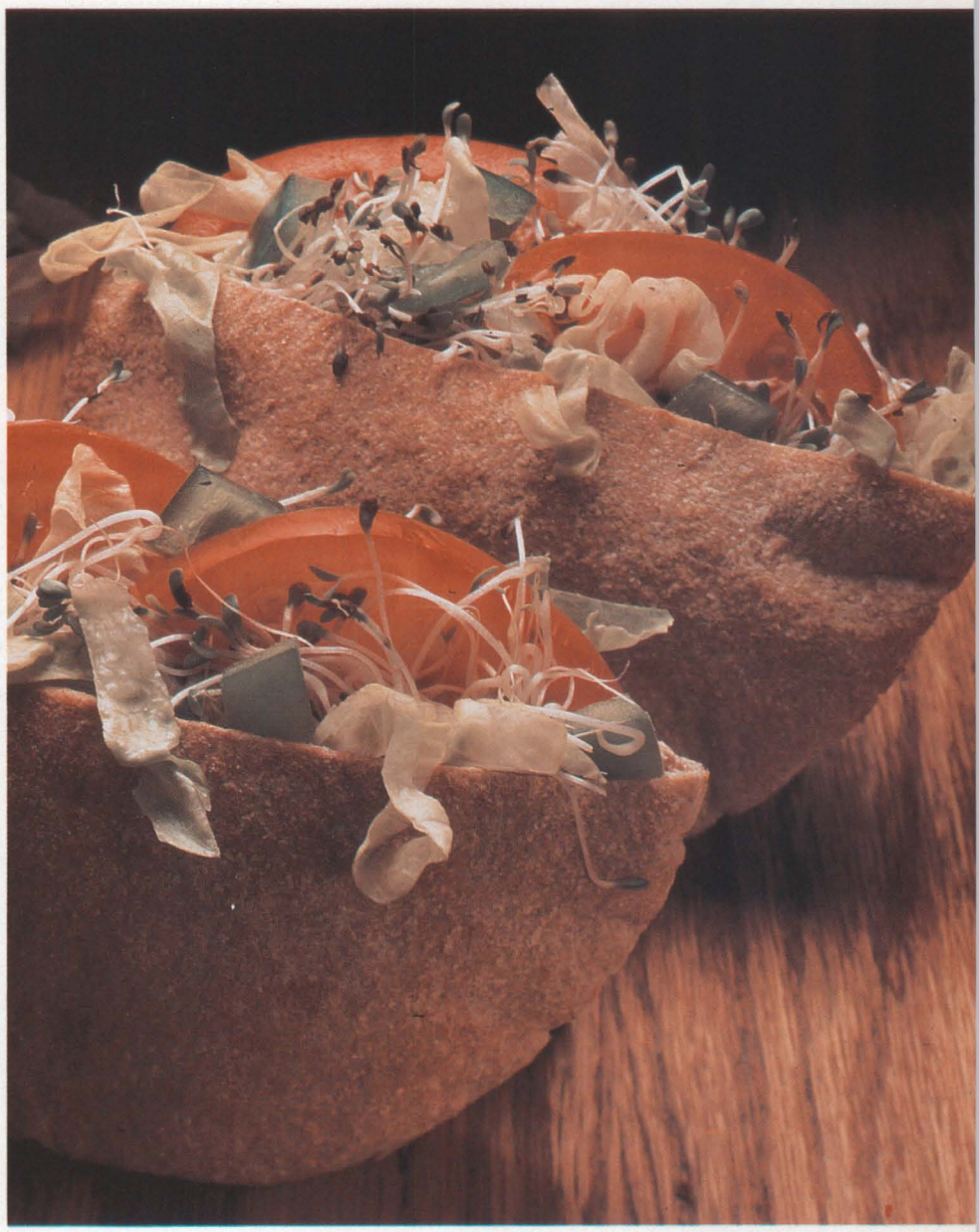
1 Mélangez tous les ingrédients de la garniture, sauf les pois chiches et le yogourt, dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir légèrement.

2 Réduisez en purée avec les pois chiches et le yogourt, au mélangeur ou au robot culinaire.

3 Versez 3 cuil. à soupe de cette préparation et 1 cuil. à soupe de fromage râpé dans chaque demi-pain, placez-les sur du papier absorbant et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

4 Garnissez chaque sandwich de laitue, de tomates, de luzerne et de poivron et servez.

Pains pita garnis



Croque-monsieur au boeuf

7½ min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous de tranches de rôti de boeuf cuit pour ce croque-monsieur hors pair. La viande nappée de sauce reste bien tendre et juteuse.

8 tranches de pain grillées, coupées en deux en diagonale
1 lb/450 g de boeuf cuit en tranches minces

SAUCE BARBECUE

8 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 boîte de 8 oz/225 g de champignons en tranches bien égouttés
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de vinaigre de malt
1 pincée d'assaisonnement au chili
1 pincée de clous de girofle moulus

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Étalez les tranches de boeuf sur les rôties.
3 Versez la sauce sur la viande, puis faites chauffer 4 croque-monsieur à la fois, sur une assiette, 1 ou 1 ½ min à MAX.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié. Faites chauffer la sauce 2 ou 3 min et les croque-monsieur, 4 à la fois, 1 ou 1 ½ min.

Croque-monsieur au boeuf

Notes sur la congélation

Si vous vous servez de croquettes surgelées pour préparer les hamburgers au bacon, faites-en décongeler 4 de 4 oz/100 g chacune sur du papier absorbant, à découvert, pendant 10 à 12 min. Retournez-les et déplacez-les 3 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min, puis vérifiez si elles sont complètement décongelées en comprimant la surface : elle devrait être tendre.

Hamburgers au bacon

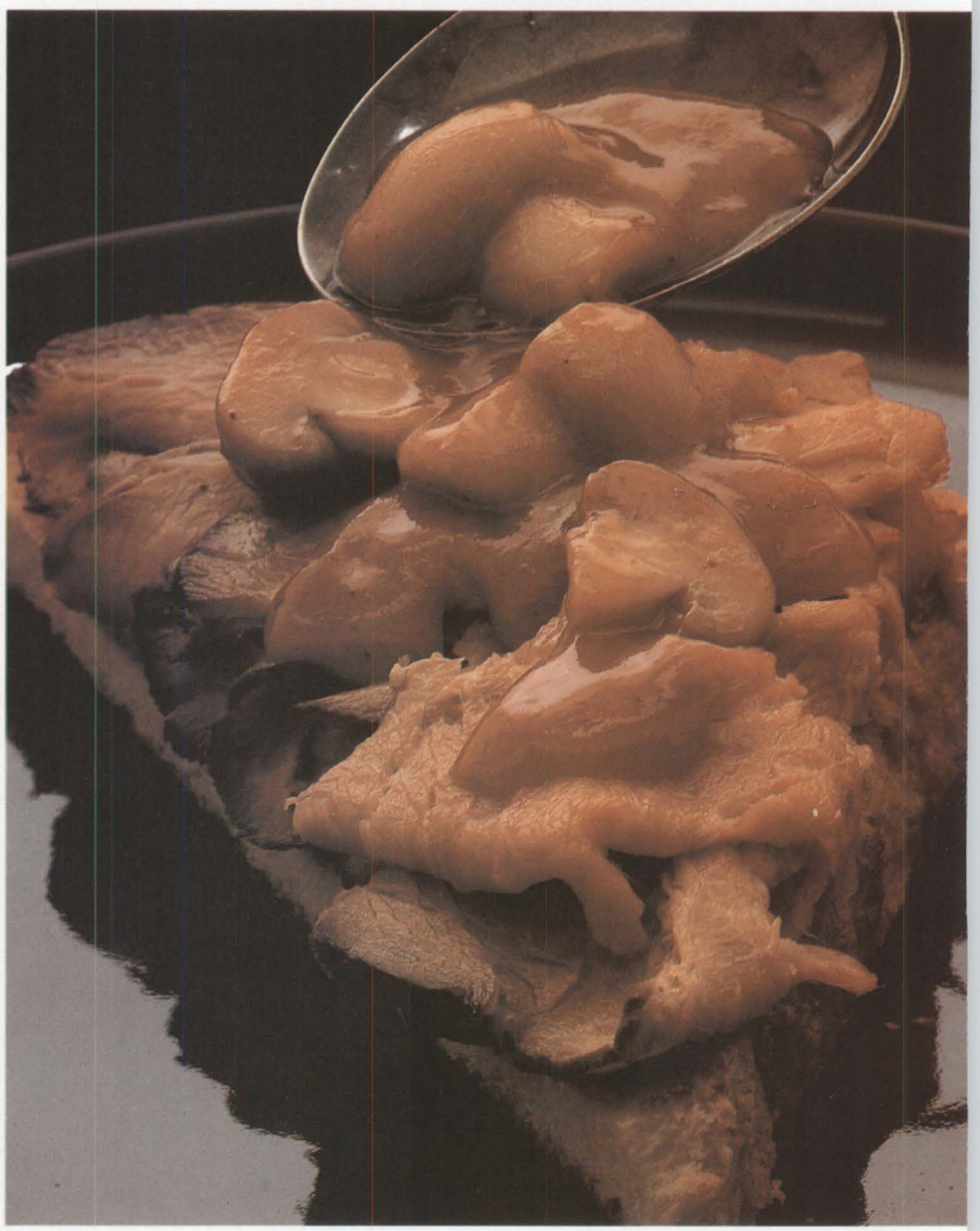
7¼ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

1 lb/450 g de boeuf haché
5 cuil. à soupe d'échalotes hachées
1 cuil. à café de sauce Worcestershire (facultatif)
4 tranches de bacon coupées en deux
4 tranches de fromage
4 pains mollets à hamburgers, pour servir

4 PERSONNES

1 Mêlez le boeuf haché, les échalotes et la sauce Worcestershire, puis façonnez 4 croquettes de ½ po/12 mm d'épaisseur.
2 Placez-les sur une assiette doublée de papier absorbant ou sur une rôtissoire et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Retournez la viande et faites cuire encore 2 ou 3 min, selon vos goûts. Couvrez et laissez reposer 1 ou 2 min.
3 Placez le bacon sur une assiette doublée de papier absorbant, couvrez d'une autre feuille de papier et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX.
4 Placez les tranches de bacon sur les croquettes, puis recouvrez chacune d'une tranche de fromage. Couvrez le tout et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., puis servez dans les pains à hamburgers.



Sandwichs ouverts à la dinde

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 tranches de bacon
½ sachet de 1 ½ oz/40 g de préparation pour sauce au fromage
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 tranches de pain grillées et coupées en diagonale
4 tranches de dinde cuite
2 oz/50 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Placez le bacon sur une rôtissoire, couvrez de papier absorbant et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.

2 Délayez la préparation pour sauce dans le lait et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.

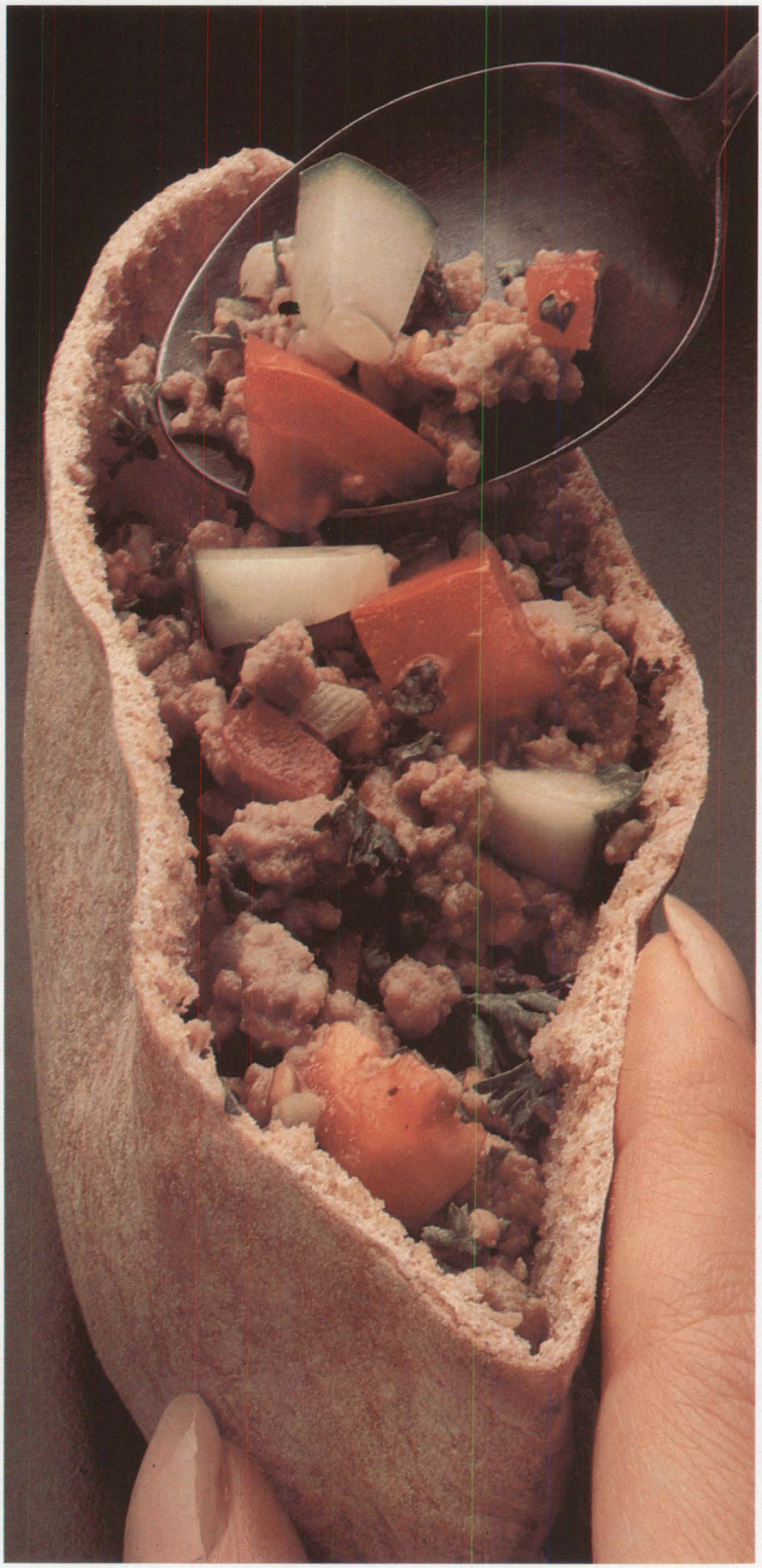
3 Coupez les tranches de bacon en deux et placez 2 morceaux sur chaque rôtie; recouvrez d'une tranche de dinde, puis de sauce au fromage et parsemez le tout de fromage râpé.

4 Disposez les sandwichs sur une assiette et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.

Micro-trucs

Placez les sandwichs sur du papier absorbant, le côté coupé vers l'extérieur de l'assiette, pour qu'ils chauffent uniformément.

Ci-dessus : *hamburgers au bacon*
À droite : *sandwichs ouverts à la dinde*



Pains pita au boeuf haché

5 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché
2 tranches de bacon coupées en morceaux de ½ po/12 mm
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
sel et poivre
4 tomates hachées
6 oz/175 g de concombre haché
2 cuil. à soupe de persil haché
2 pains pita coupés en deux

4 PERSONNES

1 Mélangez boeuf, bacon, oignon, ail, herbes et assaisonnements dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.
2 Incorporez les tomates, le persil et le concombre et versez, à l'aide d'une cuiller, dans les pains pita entrouverts. Servez sans délai.

Petit pain au jambon

30 s

Temps d'attente : aucun

1 petit pain aux graines de pavot, ouvert et légèrement grillé
beurre pour tartiner le pain
3 tranches de jambon
1 tranche de fromage fondu jaune
1 tranche de fromage fondu blanc
moutarde anglaise pour servir

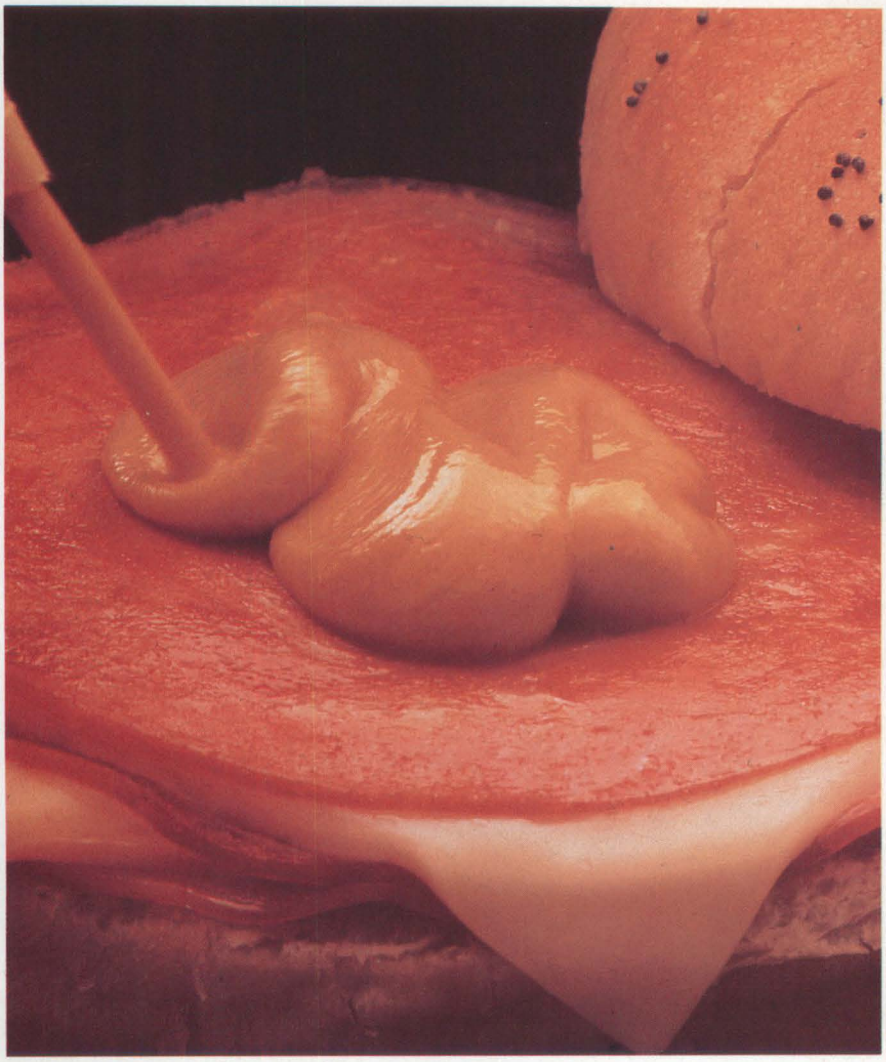
1 PERSONNE

1 Beurrez le pain. Garnissez le dessous de tranches de jambon et de fromage, en alternant.
2 Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3 Recouvrez de moutarde, puis du dessus, et servez.

Notes sur la congélation

Congelez les petits pains nature deux semaines au maximum. Pour en décongeler un, faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.

Pains pita au boeuf haché



Muffins au thon à l'anglaise

4 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 7 oz/200 g de thon bien égoutté
2 oeufs durs hachés
3 cuil. à soupe de mayonnaise
½ oignon haché fin
2 cuil. à soupe de relish
2 cuil. à soupe d'olives farcies, de câpres ou de céleri haché
½ cuil. à café de moutarde anglaise
sel et poivre
4 muffins anglais ouverts et grillés
2 tomates en tranches
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez thon, oeufs durs, mayonnaise, oignon, relish, olives et moutarde. Assaisonnez au goût, puis versez le mélange sur les muffins. Recouvrez chacun d'une tranche de tomate et de 1 cuil. à soupe de fromage râpé.

2 Placez 4 muffins sur une grande assiette foncée d'une double épaisseur de papier absorbant et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en tournant l'assiette à mi-temps. Faites chauffer les 4 autres muffins.

Ci-dessus : *muffins au thon à l'anglaise*
À gauche : *petit pain au jambon*

Fruits et fleurs cristallisés

Les fruits confits sont encore plus alléchants recouverts de sucre cristallisé tandis que les fleurs cristallisées ajoutent une note de raffinement à vos desserts. Voici comment maîtriser facilement ces nouvelles techniques; il suffit simplement d'essayer !

Les fleurs et fruits confits et cristallisés se retrouvent habituellement sur nos tables à la Noël. Vous pouvez cependant en savourer toute l'année, car ils se préparent facilement avec l'aide du micro-ondes.

Fruits confits : il s'agit de fruits dont on a remplacé le jus naturel par du sucre. Choisissez l'une des deux méthodes suivantes : la première consiste à faire tremper les fruits, plusieurs jours durant, dans un sirop dont on augmente la teneur en sucre tous les jours. Le fruit entièrement saturé se transforme alors en fruit sec. Les fruits confits se conservent très bien pendant plusieurs semaines dans des contenants non hermétiques rangés dans un endroit frais et sec.

La deuxième méthode, plus rapide, consiste à faire cuire des fruits à texture ferme, ou de l'écorce, dans le

Fruits cristallisés

RAY DUNS

sirop. Les fruits demeurent légèrement collants et ne se conservent pas aussi longtemps, mais par contre, la teneur en sucre est beaucoup moins élevée. Gardez ces fruits dans des récipients hermétiques.

Fruits cristallisés : il s'agit de recouvrir les fruits confits de sucre cristallisé, soit en les badigeonnant lorsqu'ils sont encore humides ou, au contraire, en les parsemant de sucre une fois secs.

Quant aux petites fleurs et aux pétales de fleurs atoxiques, vous pouvez les faire cristalliser en les badigeonnant simplement d'un mélange de blancs d'oeufs et de sucre, puis en les faisant sécher quelques minutes aux micro-ondes.

Utilisation des fruits et des fleurs confits et cristallisés : les fruits confits entiers terminent bien un repas; servez-les avec le café, pour le plus grand bonheur de vos invités. Ajoutez des fruits et de l'écorce confite à vos gâteaux aux fruits (recette page 1608) ou utilisez-les comme garnitures pour vos mousses, vos gelées-desserts et vos bagatelles. Si vous n'avez pas le temps de les préparer vous-même, vous pouvez vous en procurer facilement dans les supermarchés.

Les fleurs cristallisées sont très jolies et ajoutent une note d'élégance à vos gâteaux et autres desserts.

Fruits cristallisés

148 min

Temps d'attente : aucun

Il faut compter 12 jours, en tout, pour préparer des fruits cristallisés, mais le résultat en vaut la chandelle !

1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g de pêches en tranches égouttées, le sirop réservé
3 ¾ lb/1,7 kg de sucre
1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g de poires coupées en deux et égouttées, le sirop réservé
1 boîte de 15 oz/425 g de cerises rouges égouttées, le sirop réservé
6 oz/175 g de kumquats frais en tranches épaisses
sucre super fin (sucre semoule)

ENVIRON 2 ½ lb/1,1 kg

1 Jour 1 : ajoutez assez d'eau au sirop de pêches pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide et versez dans un plat de 10 tasses/2,5 l. Incorporez 1 tasse/225 g de sucre et faites chauffer à découvert 8 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant bien à mi-temps. Ajoutez les pêches au sirop et mélangez.

2 Faites exactement la même chose pour les poires.

3 Mélangez les cerises et les kumquats. Ajoutez assez d'eau au sirop de cerises pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide et procédez comme pour les pêches et les poires. Couvrez chaque plat d'une pellicule plastique et laissez reposer dans un endroit frais pendant 24 h.

4 Jour 2 : égouttez séparément les sirops dans 3 grands bols et ajoutez à chacun ¼ de tasse/50 g de sucre. Faites chauffer à tour de rôle de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition complète, en remuant à mi-temps. Versez les sirops sur les fruits et couvrez.

5 Jour 3 : recommencez ce que vous avez fait le jour 2.

6 Jour 4 : recommencez ce que vous avez fait le jour 2.

7 Jour 5 : égouttez les sirops dans 3 grands bols respectifs et ajoutez-leur ⅜ de tasse/75 g de sucre chacun. Faites chauffer à tour de rôle de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps. Incorporez les fruits au sirop et faites chauffer à tour de rôle 3 ou 4 min de plus, jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps. Couvrez les plats et laissez reposer 48 h.

8 Jour 7 : recommencez ce que vous avez fait le jour 5 et laissez reposer le tout pendant 4 jours. Le sirop devrait alors ressembler à du miel liquide.

9 Jour 11 : retirez les fruits des sirops à l'aide d'une écumoire et laissez-les égoutter environ 1 h sur des grilles.

10 Déposez une feuille de papier ciré dans le four et placez-y les poires en cercle. Faites chauffer 4 min à DÉCONGÉLATION, en tournant le papier de moitié à mi-temps. Transvidez les poires sur une grille. Partagez le mélange cerises-kumquats en 2 parts égales et faites-les chauffer à tour de rôle comme précédemment.

11 Badigeonnez bien les fruits de sucre super fin, puis laissez-les refroidir sur une grille. Couvrez de papier ciré et laissez reposer 24 h.

12 Jour 12 : enrobez encore les fruits de sucre super fin. Servez immédiatement ou placez dans des contenants, en glissant du papier ciré entre les rangs de fruits. Servez dans un délai de 2 à 4 semaines. Vérifiez l'état des fruits tous les 2 ou 3 jours.

Conseils du chef

Ne jetez pas le sirop qui reste : servez-le plutôt avec de la crème glacée ou des crêpes, ou utilisez-le pour glacer des fruits ou rehausser des garnitures pour tartes.

Écorce confite

19 min

Temps d'attente : aucun

3 grosses oranges
1 citron
5 tasses/1,25 l d'eau, plus ⅓ de tasse/60 ml
⅝ de tasse/150 g de sucre
sucre glace à saupoudrer

ENVIRON 4 oz/100 g

Micro-trucs

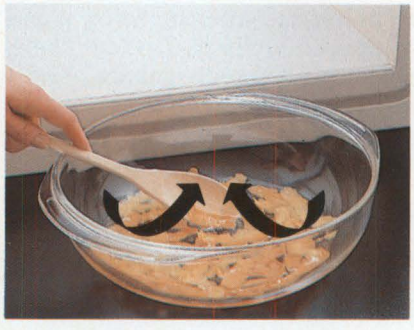
Chocolat chaud à l'orange : mélangez 1 tasse/225 ml de lait, 1 ½ cuil. à café de poudre de cacao et 1 ½ cuil. à café de sucre et faites chauffer 1 min à MAX. Remuez bien, ajoutez une écorce confite et faites chauffer encore 1 min.

Préparation de l'écorce confite

Épluchez *soigneusement les oranges et le citron à l'aide d'un éplucheur à légumes, en ne retirant que l'écorce.*

Mélangez *1 ¾ tasse/400 ml d'eau et l'écorce dans une tasse ou un bol de 4 tasses/1 l. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ébullition. Égouttez.*

Recommencez *2 autres fois, en utilisant toujours de l'eau fraîche. Rincez ensuite l'écorce, égouttez sur du papier absorbant et épongez bien.*



Mêlez *le reste de l'eau et le sucre dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, puis incorporez l'écorce et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.*

Transvidez *l'écorce sur une grille métallique, à l'aide d'une passoire, et laissez refroidir légèrement. Saupoudrez entièrement de sucre glace et laissez refroidir complètement.*

Mettez *dans un contenant hermétique et utilisez dans un délai d'un mois. Servez avec une fondue au chocolat, ajoutez au café ou au chocolat chaud ou hachez finement et incorporez à des garnitures aux fruits.*

RAY DUNS

Les primevères et les pétales de rose cristallisés décorent joliment ces petits gâteaux

Primevères cristallisées

4 min

Temps d'attente : aucun

Voici des fleurs délicates pour décorer joliment de petits gâteaux et autres délices sucrés.

10 primevères fraîchement cueillies
1 blanc d'oeuf légèrement battu
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
sucre super fin (sucre semoule) pour saupoudrer

10 FLEURS CRISTALLISÉES

1 À l'aide d'un chiffon humide, essuyez délicatement les fleurs.
2 Tenez la tige et plongez soigneusement chaque fleur dans le blanc d'oeuf battu ou, si vous préférez, badigeonnez-les à l'aide d'un petit pinceau.
3 Laissez égoutter, puis enrobez bien les fleurs de sucre super fin.
4 Placez une feuille de papier ciré dans le four et déposez-y les fleurs en cercle.
5 Faites chauffer 4 ou 5 min au cycle DÉCONGÉLATION, en retournant les fleurs toutes les 2 min. Transvidez sur une grille métallique et laissez reposer 15 min.
6 Saupoudrez les fleurs de sucre super fin, laissez refroidir complètement, puis rangez dans un contenant hermétique.

VARIANTE
Violettes cristallisées : utilisez 30 violettes et mettez-les aux micro-ondes, 15 à la fois, comme ci-dessus, en prenant soin d'utiliser une autre feuille de papier ciré.

Pétales de rose cristallisés

12 min

Temps d'attente : aucun

50 pétales de roses rouges fraîchement cueillis
1 blanc d'oeuf légèrement battu
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)

50 PÉTALES DE ROSE CRISTALLISÉS

1 À l'aide d'un linge humide, nettoyez soigneusement les pétales. Versez le blanc d'oeuf dans un bol et ajoutez-y quelques pétales à la fois, en remuant délicatement. Retirez les pétales en les laissant bien égoutter. Si désiré, utilisez plutôt des pinces et plongez les pétales dans le blanc d'oeuf.
2 Enrobez bien les pétales de sucre super fin.
3 Déposez une feuille de papier ciré dans le four et étalez le tiers des pétales en cercle.
4 Faites chauffer 4 min à DÉCONGÉLATION, en retournant délicatement les pétales toutes les minutes. Transvidez sur une grille et laissez sécher 15 min.
5 Utilisez d'autre papier ciré et faites chauffer le reste des pétales, comme ci-dessus, en 2 étapes.
6 Saupoudrez les pétales de sucre super fin, laissez refroidir complètement, puis placez dans un contenant hermétique, en glissant du papier ciré entre les rangs.

Conseils du chef

Choisissez uniquement des fleurs comestibles avec très peu de pétales telles des freesias, des primevères ou des violettes. Évitez à tout prix les plantes toxiques.

Les fleurs cristallisées se conservent deux semaines dans des contenants hermétiques, mais commencent à amollir par la suite.

PETER REILLY

Gâteau aux fruits confits

35 min

Temps d'attente : 30 min

Coupez le gâteau en pointes et servez-le avec des fruits confits.

2 oz/50 g de biscuits au gingembre écrasés
12 oz/350 g de fruits confits mélangés, hachés ou tranchés
2 oz/50 g d'amandes grossièrement hachées
6 oz/175 g de beurre ou de margarine, amolli
¾ de tasse/175 g de cassonade
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 ½ cuil. à café d'épices mélangées moulues
4 oeufs battus

10 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et enduisez bien les côtés de miettes de biscuits. Foncez la base de papier ciré graissé. Déposez les fruits confits et les amandes dans le moule, en les étalant joliment.
2 Travaillez le beurre et le sucre en crème et tamisez la farine avec la poudre à pâte et les épices.

Gâteau aux fruits confits

3 Incorporez les oeufs battus au mélange crémeux, 1 à la fois, en ajoutant un peu de farine à chaque fois. Incorporez le reste de la farine avec une cuiller en métal.
4 Versez soigneusement dans le moule et lissez bien le dessus. Faites cuire à découvert de 35 à 40 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce qu'une broche de métal insérée au centre du gâteau en ressorte propre.
5 Laissez reposer 30 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir. Enveloppez de papier aluminium et placez dans un récipient hermétique. Servez dans un délai de deux jours.

Micro-trucs

Vous pouvez faire cuire le gâteau à MAX., de 6 ½ à 7 ½ min, en utilisant seulement 8 oz/225 g de fruits confits et 1 ½ oz/40 g d'amandes. Laissez reposer 5 min, puis démoulez. Servez le jour même.

Ananas confit

16 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g d'ananas en tranches dans leur jus naturel
1 tasse/225 g de sucre
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
sucre super fin (sucre semoule)

8 TRANCHES D'ANANAS

1 Égouttez les tranches d'ananas et réservez ⅓ de tasse/60 ml de jus. Versez le jus dans une casserole profonde de 12 ½ tasses/3 l, de forme oblongue, et ajoutez le sucre et le sirop de maïs. Remuez bien.
2 Placez 4 tranches d'ananas dans ce sirop et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., en retournant les tranches toutes les 4 min.
3 Transvidez sur une grille métallique et laissez refroidir. (Les tranches deviennent transparentes en refroidissant.) Faites de même avec le reste des tranches.
4 Enrobez bien les tranches d'ananas de sucre super fin, couvrez de papier ciré et laissez sécher au moins 24 h. Enrobez-les de nouveau de sucre (les tranches seront légèrement collantes).
5 Placez dans un contenant hermétique en glissant une feuille de papier ciré entre les rangs. Utilisez dans un délai de deux semaines.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 58

Agneau
- brochettes d'agneau à l'italienne 1597
- brochettes d'agneau citronnées 1597

Boeuf
- boeuf au vin 1596
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- chili au boeuf 1598
- croque-monsieur au boeuf 1600
- hamburgers au bacon 1600
- pains pita au boeuf haché 1602

Desserts
- garniture croustillante 1592
- gâteau aux fruits confits 1608
- tarte au mince-meat 1593
- tarte aux cerises à la française 1591
- tarte aux cerises garnie 1591
- tarte aux pommes 1593
- ananas confit 1608

Écorce confite 1606

Fromage
- brie chaud 1589
- petit pain au jambon 1602

Fruits cristallisés 1605

Légumes
- betteraves au miel 1583
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- légumes mayonnaise 1585
- macédoine de légumes marinés 1584
- purée citronnée 1588
- salade de brocoli et de carottes 1583
- salade de courgettes 1582
- salade de haricots 1585
- salade de pommes de terre à la menthe 1583

Melon au porto 1587
Pains pita garnis 1599
Pétales de rose cristallisés 1607

Poissons et fruits de mer
- muffins au thon à l'anglaise 1603
- mulet à la méditerranéenne 1588

Porc
- chow mein au porc 1596
- porc à l'ananas 1595

Primevères cristallisées 1607
Sauce au beurre et au vin 1589
Violettes cristallisées 1607

Volaille
- salade de poulet 1584
- salade d'été 1582
- sandwichs ouverts à la dinde 1601

PLAT minceur

PLAT minceur

Tranches de poivron farcies

Servez ces délicieux poivrons comme collation ou en entrée. Grignotez-les aussi entre les repas, si vous voulez, car ils contiennent vraiment très peu de calories. Pour varier, remplacez le persil par du basilic frais.

Tranches de poivron farcies

30 s

Temps d'attente : aucun

120 cal/505 kJ par portion

1 poivron rouge
1 poivron jaune
6 oz/175 g de cottage
1 cuil. à soupe de persil haché
2 échalotes hachées
2 cuil. à café de gélatine en poudre
6 cuil. à soupe de bouillon de légumes
sel au céleri au goût
poivre

2 PERSONNES

1 Tranchez le dessus des poivrons et hachez la chair près du pédoncule en petits morceaux. Épépinez les poivrons, sans les endommager.

2 Amalgamez le poivron haché, le cottage, le persil et les échalotes.

3 Délayez la gélatine dans le bouillon et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez au mélange crémeux, assaisonnez au goût.

4 Versez cette préparation dans les poivrons en lissant bien la surface. Réfrigérez 3 ou 4 h.

5 Détaillez soigneusement en tranches de ½ po/12 mm à l'aide d'un couteau bien aiguisé et servez immédiatement sur des craquelins ou des petits pains.

RAY DUNS